



## BOWL SUPER FRAIS: SALADE D'ÉPEAUTRE ET HUMMUS



10 min



10 min



1 pers.



### RÉALISÉ PAR

Bouddha Bol

Cette recette nous est proposée par une de nos clientes. Elle l'a tirée de ce livre et en a expérimentée plusieurs avec grand plaisir!

### INGRÉDIENTS

- 50g d'épeautre
- Un bout de concombre et 1-3 radis
- Quelques feuilles de menthe et brins de ciboulette
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive et de jus de citron
- 50g de feta
- Une cuillère à soupe de hummus
- Sel, poivre

### MARCHE À SUIVRE

Cuire l'épeautre  
Couper les légumes et les petites herbes  
Mouler le hummus avec une cuillère  
Mélanger, assaisonner et hop à table!

### ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez utiliser d'autres types de fromages blancs, ainsi que d'autres légumes de saison, si vous n'aimez pas le concombre!